

Kathrin Günther
Kopf Schmerz Freiheit





Die Autorin **Kathrin Günther**, geb. 1965, ist Diplombiologin seit 1992 und Heilpraktikerin seit 2002.

Die Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin wurde 2000 mit einem vierwöchigen Praktikum in der Chendu University of Traditional Chinese Medicine in China abgerundet.

Kathrin Günther arbeitet seit 2002 in eigener Praxis mit Akupunktur, Homöopathie, Dorn-Breuss Therapie, Reiki in den Bereichen Allergiebehandlung (NAET), Stoffwechselregulation (FBA) und Schmerztherapie. In ihrer Praxis bietet sie regelmäßig Kurse zur Selbsthilfe an zu verschiedenen Themen wie Leber- oder Milzstärkung und aktuell zur Entspannung und Erlangen von Kopf Schmerz Freiheit.

Die aktuellen Termine sind unter der Homepage in der Infothek / Blog aufgelistet.

www.muenchen-akupunktur-homoeopathie.de

Kopf Schmerz Freiheit

**Übungen zur Selbsthilfe
bei Kopfschmerzen**

Kathrin Günther



Impressum

Texte: © Copyright by Kathrin Günther
Umschlag: © Copyright by Kathrin Günther
Verlag: Kathrin Günther
Zündterstraße 20 A
80689 München
+49 (0)89 51513701

www.muenchen-akupunktur-homoeopathie.de

Druck: epubli ein Service der
neopubli GmbH, Berlin

2. überarbeitete Auflage 2017

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

- 1.0 Einleitung
- 2.0 Alles passiert im Kopf – Spannungskopfschmerz
- 2.1 Woher kommt die Spannung? Ein Flitzebogen ist nichts dagegen
- 3.0 Entspannung – wie geht das? Einfach mal locker lassen
- 3.1 Atmung
 - 3.1.1 Atemübung im Sitzen
 - 3.1.2 Atemtechnik im Liegen
- 3.2 Entspannung durch Wärme
- 3.3 Mach den Hund wie mein Kater – Übungen zur Dehnung und Lockerung
 - 3.3.1 Schultern lockern
 - 3.3.2 Selbstmassage der Schultermuskeln
 - 3.3.3 Faszien-Massage der Schulter-, Nacken- und Kaumuskulatur
 - 3.3.3.1 Dehnung der Nackenmuskeln mit Hilfe eines Faszien-Doppel-Balls
 - 3.3.3.2 Dehnung der Kaumuskulatur
 - 3.3.4 Dehnung der Nackenmuskeln
 - 3.3.4.1 Dehnung der hinteren Nackenmuskeln
 - 3.3.4.2 Dehnung der seitlichen Muskulatur des Halses (Kopfwender)
 - 3.3.4.3 Dehnung des Nackens im Stehen
 - 3.3.5 Gesicht streicheln

- 3.3.6 Augen entspannen
 - 3.3.7 Hatha Yoga
 - 3.3.7.1 Sphinx
 - 3.3.7.2 Hund
 - 3.4 Reiki
 - 4.0 Die Krux mit der Biochemie – Stoffwechsel und Unverträglichkeit
 - 4.1 Stoffwechsel Analyse mit der Funktionellen Bioanalyse (FBA)
 - 4.2 Beseitigung von Unverträglichkeiten mit Nambudripad's Allergie-Eliminations-Technik (NAET)
 - 5.0 Was macht mich stark – Körperenergien aktivieren
 - 5.1 Akupressur / Akupunktur
 - 5.2 Schmerzpunktpressur
 - 6.0 Wie mache ich es richtig? – Der individuelle Weg
- Anhang Kopfschmerztagebuch

Vorwort zur 2. Auflage

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches war ich fünf ganze Wochen frei von Kopfweh. Das war seit mehreren Jahrzehnten nicht geschehen und für mich sensationell.

Die Ursache lag sicher unter anderem daran, dass ich sehr stolz auf mich war, weil ich mein erstes Buch herausgegeben hatte und auch Anerkennung von Patienten und Freunden dafür bekommen habe.

Dann hat sich der Stress verstärkt und ich hatte einen grippalen Infekt, der sich bei mir dann darin äußerte, dass ich drei Tage am Stück Kopfweh hatte. Das hat mich erst einmal sehr entmutigt, nachdem ich zunächst nach Erscheinen meines Buches einen Höhenflug erlebt hatte.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass es möglich ist, kopfschmerzfrei zu sein über eine lange Dauer und auch ständig. Das wichtigste ist, dass man dies für möglich halten muss.

Die erste Übung besteht also darin, sich vorzustellen, wie das eigene Leben sich ohne Kopfweh anfühlen würde! Fällt diese Übung schwer, versuchen Sie es jeden Tag, sich dies in ein paar ruhigen Minuten vorzustellen. Wie soll es möglich sein, komplett kopfschmerzfrei zu sein, wenn Sie sich dies noch nicht einmal selber vorzustellen vermögen?

Seitdem ich nun den oben erwähnten Infekt überwunden habe, führe ich jeden Tag ein paar Übungen aus, die ich gleich am Morgen, wenn möglich oder spätestens in der Mittagspause, durchführe. Auf diese Weise gleiche ich die einseitige fast ausschließliche Bewegung der Hände dicht vor dem Körper, wie beim Tippen auf der Tastatur des Computers oder Akupunktieren, aus.

Auch ich klettere nicht auf Bäume, recke mich nicht nach Früchten oder laufe auch nicht über Stunden einem zu erlegenden Tier nach wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit vor 10 bis 20.000 Jahren. Unser Körper funktioniert jedoch noch in vielen Bereichen so wie der des Steinzeitmenschen. Deswegen brauchen wir Bewegungsausgleich, um uns wohl zu fühlen.

Lassen Sie uns beginnen!

1.0 Einleitung

Kopfschmerzfrei sein, das wünschen sich viele Menschen. Auch ich gehörte zu den mit chronischem Kopfweh Geplagten. Mir kam der Gedanke, dass es nicht sein könne, dass ich, die so vielen Menschen bei der Überwindung ihrer Beschwerden hilft, selber jeden Tag unter Kopfschmerzen litt.

So beschloss ich im Herbst 2015, systematisch alle meine Kollegen, Freunde, Lehrer und Therapeuten zu fragen, was bei Kopfweh helfen könne. Ich begann, alle für mich sinnvoll erscheinenden Methoden auszuprobieren.

Diese gingen von **Akupunktur, Homöopathie, Selbstmassage, Dehnungsübungen über Stoffwechselregulation (FBA) und Allergie Elimination (NAET) zu Reiki, Yoga und Entspannungsübungen.**

In den ersten sechs Wochen griff ich sogar bei Bedarf auf Schmerzmittel zurück. Ich wollte damit den Teufelskreislauf von Schmerz, Verspannung und erneutem Schmerz, das sogenannte Schmerzgedächtnis durchbrechen und mir einfach eine Schmerzpause gönnen. Davor hatte ich Jahrzehnte keine Schmerztabletten genommen.

Wenn Sie ein Dauerproblem haben, müssen Sie irgendwo anfangen. Das können Akupunktur, Ernährungsumstellung, ein Gespräch mit einem guten Freund zum Lindern des Stresses und auch körperliche Entspannungsübungen sein. Manchmal hilft auch das Entrümpeln der lange angesammelten Dinge, von denen Sie lange geglaubt haben, dass Sie sie vielleicht eines Tages noch einmal brauchen würden. Es gibt vielfältige Möglichkeiten.

Prinzipienreiterei halte ich für überflüssig und wer heilt hat recht. Alles, was hilft, ist gut.

Ich weiß, wie verzweifelt Sie sind, wenn Sie täglich oder mehrmals wöchentlich über mehrere Stunden zermürenden Kopfschmerz haben. Damit die für mich erfolgreich durchgeführten Maßnahmen auch anderen Betroffenen helfen, habe ich dieses Buch geschrieben. Jede(r) Betroffene kann sich eine oder mehrere Maßnahmen heraussuchen, die für ihn oder sie passen und funktionieren und sie am besten regelmäßig oder bei Bedarf durchführen.

Am Anfang des Buches werde ich erklären, was Spannungskopfschmerzen sind und woher die Spannung kommen kann. Im Folgenden werde ich aufzeigen, wie man den Spannungszustand auflösen

kann und stelle einige Methoden zur Entspannung z.B. Dehnungsübungen oder Selbstmassage vor.

Im letzten Teil des Buches erkläre ich die möglichen Hintergründe der Entspannung wie Stoffwechsellungleichgewicht oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten und mit welchen Methoden Sie diese überwinden können. Ebenso geht es in diesem Teil um die Aktivierung der Körperenergien mit Hilfe von Akupunktur oder Akupressur.

Das Buch wird beendet mit der Ermunterung, Ihren **individuellen Weg** zu finden. Ich bin sicher, dass jeder Leser, jede Leserin ein paar hilfreiche praktische Tipps aus diesem Buch mitnehmen kann und fortan ein nützliches Instrument zur Überwindung des Spannungskopfschmerzes in den Händen hält.

Ich wünsche allen Kopfweh-Geplagten gute Besserung und viel Erfolg mit diesen Tipps.

Wenn Sie in München oder Umgebung wohnen und Interesse an meinem Kopf Schmerz Freiheits - Kurs haben, schauen Sie doch gerne vorbei, die Daten finden Sie auf meiner Homepage (Blog).

Seien Sie herzlich begrüßt von

Kathrin Günther

Praxis für GesundheitsCoaching,

Zünderstraße 20 A,

80689 München-Pasing

+4989 51513701

www.muenchen-akupunktur-homoeopathie.de

